

Recherche UCLouvain

La Martinique, 5^e zone du monde où la durée de vie est exceptionnelle

EN BREF :

- Un professeur émérite de l'UCLouvain, Michel Poulain, vient de découvrir une **nouvelle « zone de longévité », en Martinique, où la proportion de centenaires explose !**
- La raison ? Le **climat**, l'**absence de stress**, mais aussi des **gènes** favorables
- **L'intérêt ?** Ces zones permettent de mettre en évidence les « **recettes** » d'une telle longévité et de les **réutiliser, ailleurs, pour améliorer le bien-être des populations**

INFOS : [HTTPS://LONGEVITYBLUEZONE.COM/THE-5-BLUE-ZONES/](https://longevitybluezone.com/the-5-blue-zones/)

CONTACT(S) PRESSE : Michel Poulain, démographe émérite de l'UCLouvain : **+32 497 19 77 05** ou via Teams michel.poulain@uclouvain.be (*il est actuellement en Martinique, il faut donc compter un décalage horaire de +6h avec la Belgique*)

De nombreuses études se sont intéressées aux centenaires à travers le monde, considérant ceux-ci comme des exemples d'un **vieillessement en bonne santé**. En 2000, Michel Poulain, démographe et professeur émérite de l'UCLouvain, introduit le **concept de Zone Bleue de Longévité** (Longevity Blue Zone), à la suite de la **présence de nombreux centenaires** dans les montagnes de Sardaigne et de la validation de leur âge exceptionnel. Pour l'anecdote, le qualificatif bleu a été retenu suite à l'usage d'un feutre bleu pour marquer la première zone de longévité...

Les **zones bleues** de longévité sont donc les **régions du monde où la population présente une longévité exceptionnelle et un nombre plus important de centenaires**. Jusqu'à ce jour, les zones bleues de longévité validées par le professeur UCLouvain étaient au nombre de **quatre** : l'Ogliastro en **Sardaigne**, Okinawa au **Japon**, Nicoya au **Costa Rica** et Ikaria en **Grèce**.

L'intérêt de comparer les populations de ces Blue Zones ? Cela permet de **mettre en évidence les déterminants** qui leur permettent de **vivre plus longtemps** et en bonne santé, car la plupart de ces personnes sont nées et ont vécu dans le même **environnement**, suivent le même **style de vie**. Et, dès lors, de mettre en place des initiatives publiques ou privées (ex. aux USA, aux Pays-Bas et en Belgique) afin de **transférer les leçons** des Blue Zones **au sein de nos sociétés** et ce, plus spécifiquement à l'échelle de communautés locales, et ainsi d'améliorer l'état de santé et le bien-être de ces populations.

La Martinique, département français d'outre-mer, est connue pour la longévité de ses 350.000 habitant·es mais également une forte émigration vers la métropole. Dès 2019, Michel Poulain lançait un recensement des centenaires avec le support de l'association locale 'Protégeons nos centenaires'. Résultat ? Au 1/01/2023, l'île comptait près de **400 centenaires**, soit **deux fois plus par tête d'habitant·e qu'en France**. On observe par ailleurs que les Martiniquais·es très âgé·es vivent plus longtemps s'ils et elles restent sur leur île, par rapport à celles et ceux qui ont émigré. Concrètement, Michel Poulain a pu estimer que, entre 1898 et 2022, la **probabilité de devenir centenaire était supérieure à 2 % en Martinique**, soit un nouveau-né sur 40. Ce niveau est similaire à ceux les plus élevés au monde, observés en Sardaigne et à Okinawa. A titre de comparaison, **cette probabilité équivaut à plus du double de celle de la Belgique**.

Les raisons de cette longévité ? Selon les premières hypothèses de Michel Poulain, ce seraient les avantages de la **génétique** (forte sélection liée au contexte de l'esclavage dont sont descendant·es la plupart des Martiniquais·es) ; un **climat** et un **style de vie** favorables (« *on prend le temps de vivre* » explique Michel Poulain) ; et une **sécurité sociale** et des **soins de santé** qui fonctionnent. Ce recensement permet donc à la **Martinique** d'obtenir le label scientifique de Longevity Blue Zone, ce qui en fait la **5^e Zone de Longévité** dans le monde.